

INDICE

INTRODUCCIÓN.....1

1.1. ESTADO DEL TEMA.....2

1.2. INVESTIGACIONES PRECEDENTES.....3

2. MÉTODO.....4

2.1. ASPECTOS METODOLÓGICOS.....4

2.2. APROXIMACIÓN AL PROBLEMA-hipótesis.....4

2.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....4

2.4. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....5

LICENCIATURA EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

*"LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA
COMO HÁBITO EN LA POBLACIÓN ADULTA DE LA
CIUDAD DE APÓSTOLES"*

ALUMNO: JORGE ARGENTINO SEVI

MATERIA: SEMINARIO DE INVESTIGACION

PROFESOR: GUSTAVO D. REPRESAS

POSADAS, NOVIEMBRE 1999

INDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1.	ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	2
1.2.	INVESTIGACIONES PRECEDENTES.....	3
2.	MÉTODO.....	4
2.1.	ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	4
2.2.	APROXIMACIÓN AL PROBLEMA-HIPÓTESIS.....	4
2.3.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
2.4.	INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.....	5
3	MARCO TEÓRICO.....	6
3.1.	EL PAPEL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN.....	6
3.2.	EL FANTASMA DEL SEDENTARISMO.....	10
3.3.	ROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.....	14
3.4.	EJERCICIOS: EFECTOS POSITIVOS DE ORDEN PSICOLÓGICO.....	17
3.5.	EJERCICIO FÍSICO Y CORAZÓN.....	19
3.6.	CAMINA, TE SENTIRÁS MEJOR.....	19
3.7.	ACTIVIDAD FÍSICA: QUÉ, CUÁNTO Y CÓMO.....	20
3.8.	DECÁLOGO DEL DEPORTISTA.....	22
3.9.	RECONOCIMIENTO MÉDICO - DEPORTIVO EN LA EDAD ADULTA.....	23
3.10.	RECONOCIMIENTO MÉDICO- DEPORTIVO MAYORES DE 50 AÑOS.....	28
3.11.	EL FITNESS METABÓLICO Y EL FÍSICO.....	32
3.12.	FACTORES QUE DETERMINAN LA INICIACIÓN Y LA ADHERENCIA DE LOS CIUDADANOS A UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	36
3.13.	IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN DE PARTICIPACIÓN DE LOS CIUDADANOS A UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	38
4	RESULTADOS.....	42
4.1.	TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTIVA Y FRECUENCIA SEMANAL QUE REALIZA LA POBLACIÓN ENCUESTADA.....	42
4.1.1.	TABLA 1: TIPO DE ACTIVIDAD Y FRECUENCIA -MUJERES-.....	42
4.1.2.	GRÁFICO 1: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZAN LAS MUJERES.....	43

4.1.3. GRAFICO 2: FRECUENCIA SEMANAL DE	
ACTIVIDAD FISICA -MUJERES-	44
4.1.4. TABLA 2: TIPO DE ACTIVIDAD Y FRECUENCIA -VARONES-.....	45
4.1.5. GRÁFICO 3: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	
QUE REALIZAN LOS VARONES.....	46
4.1.6. GRÁFICO 4: FRECUENCIA SEMANAL DE	
ACTIVIDAD FISICA -VARONES-.....	47
4.2. RAZONES POR LAS CUALES LA POBLACIÓN ADULTA	
DE APÓSTOLES REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.....	48
4.2.1. GRAFICO 5	48
4.3. TIPO DE CONTROL MÉDICO QUE SE REALIZA LA POBLACIÓN ENCUESTADA	
ANTES DE COMENZAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTIVA.....	49
4.3.1. GRÁFICO 6.....	49
4.4. RAZONES POR LAS CUALES LA POBLACIÓN ENCUESTADA	
NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.....	50
4.4.1. GRÁFICO 7.....	50
4.5. BENEFICIOS QUE LA POBLACIÓN ENCUESTADA ATRIBUYE A LA	
PRÁCTICA DE EJERCICIO	
REALIZADO EN FORMA SISTEMÁTICA Y REGULAR.....	51
4.5.1. GRAFICO 8	51
4.6. NIVEL DE INFORMACIÓN SOBRE LAS OFERTAS DE LAS INSTITUCIONES	
PÚBLICAS Y/O PRIVADAS PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD	
FÍSICA Y/O DEPORTIVA EN LA EDAD ADULTA -GRAFICO 9-.....	52
4.7. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS	
PROPUESTAS POR INSTITUCIONES DEL MEDIO -GRÁFICO 10.....	53
4.8. PROPUESTAS DE LA POBLACIÓN ENCUESTADA	
TENDIENTES A INCREMENTAR LA PRÁCTICA DE EJERCICIO Y DEPORTE	
EN LA EDAD ADULTA DE APÓSTOLES GRÁFICO 11	54
5. CONCLUSIONES.....	55
5.1. PRINCIPALES AVENIDAS USADAS PARA LA CAMINATA -PLANO DEL RADIO	
URBANO DE APÓSTOLES.....	57
5.2. CAMINATA: ACTIVIDAD FÍSICA QUE CONCENTRA EL MAYOR	
PORCENTAJE DE ADHERENTES.....	58
6. DISCUSIÓN.....	59

ANEXO	61
1. GRUPOS DE EDADES DE LA POBLACIÓN ESTUDIADA	62
2. ENCUESTA: MODELO UTILIZADO.....	
63	
3. DATOS DE ALTURA Y PESO -VARONES-.....	67
4. DATOS DE ALTURA Y PESO -MUJERES-	68
5. INSTITUCIONES DEL MEDIO: INFRAESTRUCTURA Y PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN ADULTA	69
5.1. CONOCIMIENTO DE OFERTAS DEL MEDIO	69
5.2. INSTITUCIONES PRIVADAS.....	69
5.3. INSTITUCIONES PÚBLICAS.....	74
GLOSARIO.....	76
BIBLIOGRAFÍA.....	78



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1. INTRODUCCION

El valor de la aptitud física en el estilo de vida moderna está cobrando cada día mayor atención, a medida que aumenta el número de individuos menos aptos por problemas de salud.

La aptitud física se logra únicamente mediante el desarrollo de actividades diarias de cualquier índole. Caminar y otras formas de locomoción, por ejemplo, constituyen los métodos más simples de realizar ejercicio en la vida de todo individuo, y se debe tender a generalizar su uso, en los casos en que resulte efectivo para mantener y promover la salud y la aptitud física.

La tendencia del hombre moderno que vive en una sociedad urbanizada y tecnificada a carecer de la cantidad diaria necesaria de ejercicio/esfuerzo físico, se está convirtiendo en uno de los principales problemas que debe enfrentar la sociedad actual. Este hecho provoca cambios en las principales causas de muerte en la mayoría de las naciones, traduciéndose en el aumento distintivo en las enfermedades degenerativas durante las últimas décadas.

La práctica habitual de ejercicio físico debe ser recomendada, desde el punto de vista de salud pública, por los indudables efectos positivos sobre la calidad de vida y como prevención de las enfermedades aterosclerosas.

No existen limitaciones en función de la edad o el sexo y ni siquiera por la posible existencia de enfermedades, aunque, en este caso, son obligatorios los controles y consejos médicos.

Los deportes más aconsejados son de carácter dinámico. Las posibles complicaciones de la práctica de ejercicio se reducirían a cero si se siguen unas normas básicas, perfectamente lógicas.

La sociedad está perdiendo la esencia del deporte-juego. La actividad física como sinónimo de esparcimiento y salud es posible si la sociedad se monta en sus caballos de batalla más preciados: educación, imaginación, creatividad y reglas coherentes. El ejemplo de los deportistas es crucial, porque mucha gente que hoy desarrolla actividad física lo hace inspirada por estrellas o ídolos del deporte competitivo..

La población consume como espectadora una enorme cantidad de deportes pero los practica en muy baja proporción. Son necesarios más ejecutores y menos espectadores, o por lo menos, tantos practicantes de deportes como los que se sientan a verlos.

1.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Enfrentadas a los peligros que apareja el sedentarismo, no solo en cuanto a salud física, sino también al empobrecimiento de la capacidad de acción y relación, las sociedades actuales identifican a la actividad física de la población adulta practicada sistemáticamente como necesaria y fundamental para alcanzar la riqueza motriz y el equilibrio intelectual y psíquico; por ende, el mejoramiento de la calidad de vida. La salud ya no es concebida en un sentido meramente físico, sino como *el estado de equilibrio entre el individuo y el medio que lo rodea*.

En los últimos años se ha hecho notorio la preocupación de la sociedad por incrementar la práctica de actividad física y deportiva principalmente en la edad adulta, como consecuencia del aumento de enfermedades como el agotamiento, estrés y todas aquellas relacionadas con el sistema cardiopulmonar, principal causa de muerte en todo el mundo. Los medios de comunicación han influido de manera rotunda en la toma de conciencia acerca de la necesidad de la práctica de ejercicio para mantener un equilibrio ideal entre el cuerpo y la mente.

La sociedad de Apóstoles no se ha mantenido ajena a esta situación y manifiesta un importante incremento de la actividad física en adultos, hecho que se pone de manifiesto en el aumento de ofertas como de infraestructura tanto de índole privada como pública, tendiente a la incorporación de la población de esta edad a la práctica de deportes y ejercicios. Si bien es cierto que este aumento puede ser considerado positivo, aún existen amplios sectores de la sociedad que no han hecho un hábito de estas propuestas tendientes a mejorar la calidad de vida.

1.2. INVESTIGACIONES PRECEDENTES

Si bien tanto la educación sistemática como la asistemática de Apóstoles tienen presente lo dicho en el estado de la situación como expectativa de logro, no existen referencias de investigaciones precedentes que den cuenta de que la población adulta aplique los procedimientos generales propios de la realización de actividades corporales en prácticas autónomas y beneficiosas para sus cuerpos.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

2.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es descriptiva basada en muestras. Se seleccionó una serie de cuestiones y se midió cada una de ellas, para poder describirlas.

La técnica utilizada es la encuesta y el instrumento el cuestionario.

2. METODO:

2.1. ASPECTOS METODOLÓGICOS:

El presente trabajo se divide en tres etapas. La primera corresponde a la consulta bibliográfica sobre el tema. La segunda corresponde a la recolección de datos a través de una encuesta realizada a tres sectores de edades de la población adulta de Apóstoles y a la entrevista con especialistas locales sobre el tema. La tercera etapa corresponde al procesamiento de los datos obtenidos y a la elaboración de conclusiones, tendientes a aceptar o rechazar las hipótesis planteadas y al logro de los objetivos propuestos.

2.2. APROXIMACIÓN AL PROBLEMA-HIPÓTESIS

Un elevado porcentaje de la población adulta de Apóstoles no aplica los procedimientos generales propios de la realización de actividades físicas y deportivas en forma sistemática y beneficiosa para su salud, entendida ésta como es estado de equilibrio entre el individuo y el medio que lo rodea;

El grado de participación en este tipo de actividades es directamente proporcional a la apreciación de los aspectos positivos de éstas;

A pesar de contar con infraestructura adecuada, las instituciones del medio, tanto privadas como públicas, no satisfacen las expectativas de esta franja de la población.

2.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION:

La investigación es descriptiva basada en muestras. Se seleccionó una serie de cuestiones y se midió cada una de ellas, para poder describirla.

La técnica utilizada es la encuesta y el instrumento el cuestionario.

La encuesta fue realizada a 200 personas entre 30 y 60 años, 100 del sexo masculino y 100 del sexo femenino, del radio urbano de la ciudad de Apóstoles. Fue realizada en entrevista personal con los sujetos encuestados. Los principales problemas enfrentados estuvieron relacionados con la interpretación de determinadas consignas, en las que se debían consignar opiniones. Estos fueron solucionados a través de la explicación verbal del sentido de la interrogación.

2. 4. INSTRUMENTOS DE MEDICION:

Las variables utilizadas para medir los datos fueron:

- Datos generales de la población encuestada: edad, sexo, ocupación, peso, talla, régimen de alimentación, nivel de instrucción, ocupación, medio de movilidad, tiempo libre disponible, utilización del tiempo libre.
- Datos específicos de la actividad física: Tipo y frecuencia de actividad física y/o deportiva, razones por las cuales realiza o no actividad física, beneficios que le atribuye a la práctica del ejercicio.
- Datos relacionados con el nivel de información y el grado de participación en actividades que lo propone el medio.